

Департамент образования Белгородской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю,
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Рабочая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Чан Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (авторы Лукашова Е.В., Неклюдова В.Ю.) физкультурно-спортивной направленности, уровень – базовый, тип программы – авторская.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- укреплять здоровье обучающихся;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Год обучения по программе: 3.

Возраст обучающихся: 8-11 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям.

Объем учебной нагрузки: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Ожидаемые результаты обучения

Раздел программы	Знания	Умения
Введение	- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования - результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год	- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения - совместно участвовать в творческих делах - анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и достижений команды
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, в зимнее время года - правила дорожного движения - правила пожарной безопасности - меры предосторожности при обращении с огнем - причины возникновения пожаров - меры личной безопасности в криминальной ситуации.	- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - искать условно заблудившихся в лесу - пользоваться первичными средствами пожаротушения - уметь выходить из леса при потере ориентировки - соблюдать правила дорожного движения
История развития спортивного ориентирования	- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях - перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.	- давать характеристику современного состояния ориентирования и туризма. - анализировать выступления в соревнованиях городского, областного и Всероссийского масштаба.
Снаряжение ориентировщика	- лыжное снаряжение - личное снаряжение - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты,	- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша)

	контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.	
Гигиена спортсмена	- строение организма человека - влияние физических нагрузок на развитие организма - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви	- соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально-волевая подготовка	- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием - понятие «психологический стресс» - понятие «стресс» в условиях соревнований	- регулировать стресс - развивать самоуверенность - тренировать мыслительное воображение
Интеллектуальная подготовка	- логическое мышление	- выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления
Техническая подготовка	- понятие высота сечения - разновидности рельефа и его изображение на картах - понятие генерализация спортивных карт.	- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут - комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью - выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления - измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны - двигаться без компаса, по солнцу - двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности - двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.
Тактическая	- тактику прохождения дистанций в различных	- выбирать путь движения с учетом рельефа

подготовка	видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе) - действия ориентировщика на различных участках трассы	местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий - выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.) - пользоваться предстартовой информацией.
Правила соревнований по спортивному ориентированию	- общие положения правил по спортивному ориентированию - права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера - виды соревнований - способы проведения соревнований - критерии допуска к соревнованиям - разрядные требования.	- соблюдать права и обязанности участников соревнований
Участие в соревнованиях	- положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в соревнованиях	- закончить дистанцию по своей возрастной группе.
Судейская практика	- судейскую коллегию соревнований - обязанности начальника дистанций и его помощников - принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию - технологию нанесения дистанций на	- подсчитывать личные результаты. - работать в составе судейских бригад - наносить на спортивные карты дистанции

	спортивные карты - технологию подсчета результатов соревнований	
Общая физическая подготовка	- специфические особенности спортивного ориентирования - технику лыжных ходов - упражнения направленные на развитие физических качеств	- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения - владеть приёмами техники бега
Специальная физическая подготовка	- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства - место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. - выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту	- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок. - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная - выполнять специально-беговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы.
Контрольные нормативы	- методы проведения (тестирование, соревнования) - нормативные требования	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке - выполнять теоретические и практические умения и навыки по ориентированию.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	2	2	-	тест, собеседование
2	Раздел 2. Техника безопасности	4	4	-	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. История развития и современное состояние ориентирования	2	2	-	тест, собеседование
4	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Интеллектуальная подготовка	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Техническая подготовка	32	10	22	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тактическая подготовка	18	4	14	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию	28	6	22	
10.1	Правила соревнований	2	2	-	тест, собеседование
10.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	соревнование
10.3	Судейская практика	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
11	Раздел 11. Физическая подготовка	116	6	110	
11.1	Общая физическая подготовка	70	2	68	контрольные тесты и упражнения
11.2	Специальная физическая подготовка	40	2	38	контрольные тесты и упражнения
12	Раздел 12. Контрольные нормативы	6	2	4	контрольные тесты и упражнения
	ИТОГО	216	40	176	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию и туризму. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Раздел 3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Теория: Перспективы развития ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Практика: Усовершенствование снаряжения и оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание

Теория: Гигиена физических упражнений и спорта. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория: Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратки психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов:

уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практика: Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория: Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практика: Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперёд. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Раздел 9. Тактическая подготовка

Теория: Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика: Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

10.2. Участие в соревнованиях

Теория: Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

10.3. Судейская практика

Теория: Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

Практика: Участие в работе судейских бригад.

Раздел 11. Физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Теория: Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практика: Спортивные игры, подвижные игры на местности. Игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы, повороты, торможения). Туризм – походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

11.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Раздел 12. Контрольные нормативы

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

- а) маркированная дистанция; б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.

2. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки?

- а) результат аннулируется;
- б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
- в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

3. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?

- а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

4. Что такое пункт «К».

- а) смотровой КП на дистанции;
- б) последний КП на дистанции;
- в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

5. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП; б) сделать отметку и бежать на следующий КП; в) бежать на финиш.

6. Истекло «контрольное время» Ваши действия?

- а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.

7. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

- а) вернуться в лагерь; б) пройти через финиш; в) уехать домой.

8. Как проходит дистанция спортсменами в заданном направлении?

- а) в любом порядке; б) в порядке, установленном судьями;
- в) по маркировке.

9. Что такое аварийный азимут?

- а) направление на север; б) направление на юг; в) направление для выхода на финиш (указывается в информации о дистанциях).

10. Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?

- а) желтым; б) черным пунктиром; в) коричневым.

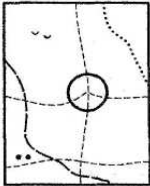
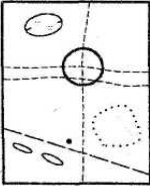
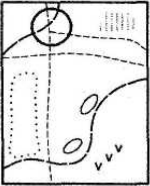
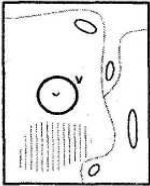
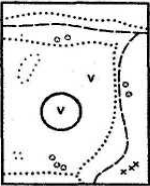
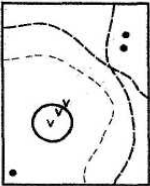
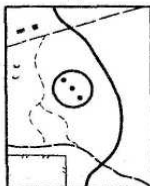
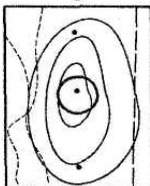
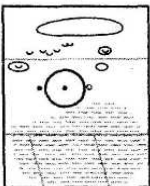
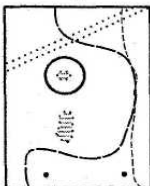
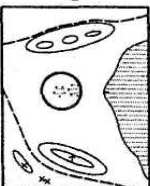
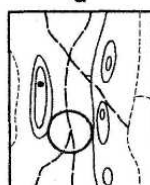
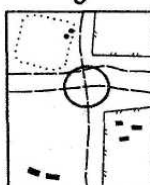
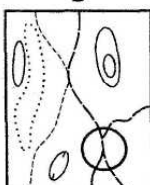
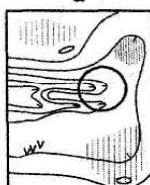
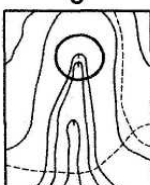
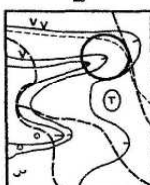
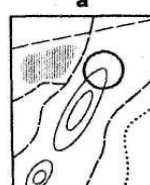
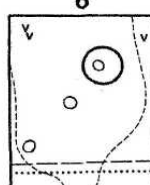
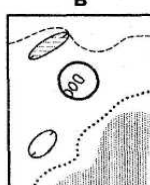
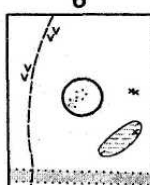
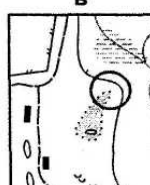
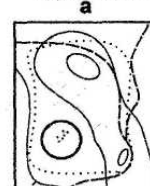
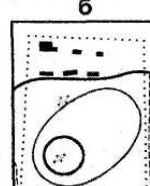
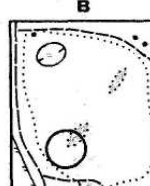
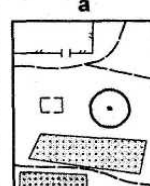
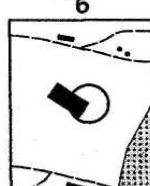
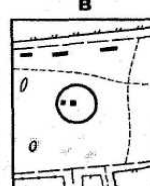
Критерии оценки:

Высокий уровень – 8-10 баллов;

Средний уровень – 6-7 баллов;

Низкий уровень – 5 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1 Какой КП находится на северном пересечении троп? а  б  в 	6 Какой КП находится в юго-западной воронке? а  б  в 
2 Какой КП стоит на среднем камне? а  б  в 	7 Какой КП стоит на западном болотце? а  б  в 
3 Какой КП стоит на южной развилке дорог? а  б  в 	8 Какой КП стоит на северной ложине? а  б  в 
4 Какой КП стоит на северо-восточной горке? а  б  в 	9 Какой КП стоит на северо-восточной поляне? а  б  в 
5 Какой КП стоит на юго-западном островке труднопроходимого леса? а  б  в 	10 Какой КП стоит у восточной постройки? а  б  в 

Критерии оценки:

Высокий уровень – 8-10 баллов;

Средний уровень – 6-7 баллов;

Низкий уровень – 5 и менее баллов

Контрольные вопросы итогового контроля

1 Какой КП находится на восточном островке леса? 2 Какой КП находится на южном микробугорке? 3 Какой КП стоит на северной горке? 4 Какой КП находится на северо-западной полянке? 5 Какой КП стоит на юго-западной горке в болоте? 6 Какая стрелка обозначает "подъем"? 7 У какой горы западная вершина выше? 8 У какой горы северо-западный склон крутой?	9 Какая рельефная ситуация подходит к данному описанию? Холм с крутым юго-восточным склоном. Северо-западная вершина выше. 10 Какая рельефная ситуация соответствует данному профилю? 11 Какая "легенда" подходит к данному КП? 12 13 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП? 14 Какой КП находится в юго-восточном направлении от старта? 15 Какой азимут от старта до КП?
--	---

Исключите лишний знак

1	а	б	в	г	д
2	а	б	в	г	д
3	а	б	в	г	д
4	а	б	в	г	д
5	а	б	в	г	д

Критерии оценки: Высокий уровень – 15-20 баллов; средний уровень – 9-14 баллов; низкий уровень – 8 и менее

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее	4,7 и быстрее	4,9 и быстрее	4,5 и быстрее	4,8 и быстрее	4,2 и быстрее	4,5 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0	4,8-5,6	5,0-5,9	4,6-5,5	4,9-5,7	4,3-5,0	4,6-5,5
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.	5,7 и медл.	6,0 и медл.	5,6 и медл.	5,8 и медл.	5,1 и медл.	5,6 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее	1.50 и быстрее	1.55 и быстрее	1.40 и быстрее	1.50 и быстрее	1.30 и быстрее	1.40 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20	1.51-2.10	1.56-2.15	1.41-2.00	1.51-2.10	1.31-1.50	1.41-2.00
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.	2.11 и медл.	2.16 и медл.	2.01 и медл.	2.11 и медл.	1.51 и медл.	2.01 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 кп		2,5 км – 7 кп		3 км – 8 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее	30.00 и быстрее	31.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00	30.01 – 38.00	32.01 – 40.00	30.01 – 38.00	31.01 – 40.00	30.01 – 42.00	32.01 – 45.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	42.01 и медл.	45.01 и медл.

Методическое обеспечение

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, викторины и т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

Большинство занятий должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления обучающихся.

Туристско-краеведческая деятельность неразрывно связана с природой, поэтому расписание занятий рекомендуется строить таким образом, чтобы одно занятие проводилось в выходной день с выходом на местность: в парк, лесной массив. Туризм и охрана природы – понятия взаимосвязанные. Чем лучше турист знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем полнее и щедрее она и одаряет его – здоровьем, эмоциональный настрой, знания, умения, любовь к родному краю, стране, людям. Поэтому большое внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия. Необходимо помнить, что здоровье ребенка – превыше всего. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию. Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу – показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях – обучение и развитие (физическое и умственное).

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации

самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Дидактический материал

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала
- кроссворды
- игры
- викторины

Информационное обеспечение

Литература для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.

11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДИУТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

Литература для обучающихся

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- компас
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время прове- дения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		предпол- агаемое	фактиче- ское						
1	сентябрь	1		9.30- 11.10	вводное учебное занятие	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию. Правила дорожного движения. Правила противопожарной безопасности.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
2	сентябрь	4		12.00- 13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение
3	сентябрь	5		12.00- 13.40	вводное учебное занятие	2	1.Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей на учебный год	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
4	сентябрь	8		9.30- 11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение
5	сентябрь	11		12.00- 13.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
6	сентябрь	12		12.00- 13.40	ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.	Гимназия № 12 г. Белгород	обсуждение
7	сентябрь	15		9.30- 11.10	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
8	сентябрь	18		12.00- 13.40	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение

9	сентябрь	19		12.00-13.40	проверка и коррекция знаний и умений	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование
10	сентябрь	22		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение
11	сентябрь	25		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
12	сентябрь	26		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, контрольные задания
13	сентябрь	29		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
						26			
14	октябрь	2		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
15	октябрь	3		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
16	октябрь	6		9.30-	применение	2	11.Физическая подготовка.	Гимназия № 12	контрольные

				11.10	умений и навыков		Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	г. Белгород	задания
17	октябрь	9		12.00-13.40	обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
18	октябрь	10		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
19	октябрь	13		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
20	октябрь	16		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение, контрольные задания
21	октябрь	17		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
22	октябрь	20		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
23	октябрь	23		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Роль и значение физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
24	октябрь	24		12.00-13.40	применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение

					навыков				
25	октябрь	27		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
26	октябрь	30		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
27	октябрь	31		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						28			
28	ноябрь	3		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
29	ноябрь	6		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
30	ноябрь	7		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
31	ноябрь	10		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
32	ноябрь	13		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
33	ноябрь	14		12.00-	применение	2	11.Физическая подготовка.	Гимназия № 12	наблюдение

				13.40	умений и навыков		Упражнения для развития гибкости.	г. Белгород	
34	ноябрь	17		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, контрольные упражнения
35	ноябрь	20		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
36	ноябрь	21		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
37	ноябрь	24		9.30-11.10	закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру (3-5 ориентиров в цепочке). Техническая подготовка. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
38	ноябрь	27		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
39	ноябрь	28		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
						24			
40	декабрь	1		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе как вид ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
41	декабрь	4		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
42	декабрь	5		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
43	декабрь	8		9.30-11.10	ознакомление с новым	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение

					материалом				
44	декабрь	11		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
45	декабрь	12		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
46	декабрь	15		9.30-11.10	закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
47	декабрь	18		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
48	декабрь	19		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
49	декабрь	22		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
50	декабрь	25		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
51	декабрь	26		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
52	декабрь	29		9.30-11.10	обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение, обсуждение
						26			
53	январь	9		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
54	январь	12		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

55	январь	15		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	8.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной дистанции.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
56	январь	16		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
57	январь	19		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, контрольные задания
58	январь	22		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе	Гимназия № 12 г. Белгород	обсуждение
59	январь	23		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
60	январь	26		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
61	январь	29		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
62	январь	30		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						20			
63	февраль	2		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
64	февраль	5		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, обсуждение
65	февраль	6		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
66	февраль	9		9.30-	применение	2	11.Физическая подготовка.	Гимназия № 12	наблюдение,

				11.10	умений и навыков		Развитие выносливости.	г. Белгород	контрольные задания
67	февраль	12		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
68	февраль	13		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, обсуждение
69	февраль	16		9.30-11.10	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
70	февраль	19		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, обсуждение
71	февраль	20		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование
72	февраль	26		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
73	февраль	27		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						22			
74	март	2		9.30-11.10	закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
75	март	5		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
76	март	6		12.00-13.40	закрепление изученного	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

					материала		(чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		ния
77	март	9		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
78	март	12		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
79	март	13		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
80	март	16		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, обсуждение
81	март	19		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, обсуждение
82	март	20		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
83	март	23		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
84	март	26		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, обсуждение
85	март	27		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
86	март	30		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						26			
87	апрель	2		12.00-13.40	обобщение и систематизация	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания

					ия знаний		Развитие логического мышления.		
88	апрель	3		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
89	апрель	6		9.30-11.10	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
90	апрель	9		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
91	апрель	10		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
92	апрель	13		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
93	апрель	16		12.00-13.40	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
94	апрель	17		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. Эстафеты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
95	апрель	20		9.30-11.10	закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение
96	апрель	23		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скорости	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
97	апрель	24		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
98	апрель	27		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, эстафеты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение

99	апрель	30			ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						26			
100	май	4		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
101	май	7		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
102	май	8		12.00-13.40	закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, обсуждение
103	май	11		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
104	май	14		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
105	май	15		12.00-13.40	обобщение и систематизация знаний	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
106	май	18		9.30-11.10	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
107	май	21		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
108	май	22		12.00-13.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы (тестирование)	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование
						18			